



CDSS

JOHN A. WAGNER
DIRECTOR

STATE OF CALIFORNIA—HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
DEPARTMENT OF SOCIAL SERVICES
744 P Street • Sacramento, CA 95814 • www.cdss.ca.gov



ARNOLD SCHWARZENEGGER
GOVERNOR

**DIVISIÓN DE LICENCIAMIENTO PARA OFRECER CUIDADO EN LA COMUNIDAD (CCLD):
CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CON LICENCIA
ACERCA DE CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS AL CALOR**

- Asegúrese que la **temperatura** en su establecimiento sea segura y confortable.
- Revise el **plan de emergencia en caso de desastre** que tiene su establecimiento. Éste debe incluir:
 - Números de teléfono que estén al día en caso de emergencia.
 - Planes de contingencia en caso de que el sistema de aire acondicionado en su establecimiento deje de funcionar.
 - Un plan de evacuación en caso de que se necesite mover a los clientes/residentes a un motel u otro “centro de refrescamiento”.
- Monitoree la **televisión** o el **radio** para los anuncios importantes locales relacionados al calor, y cheque el sitio web de la Oficina de Servicios de Emergencia (OES) del Gobernador (conocida en inglés como *Governor’s Office of Emergency Services*) en www.oes.ca.gov para consejos relacionados al calor e información acerca de centros de refrescamiento a través de todo el Estado.
- Reporte inmediatamente a la oficina local de licenciamiento cualquier enfermedad/muerte relacionada al calor. Las personas de edad avanzada, los niños muy pequeños y aquellos que tienen enfermedades crónicas son los que están bajo un mayor riesgo.
- Esté alerta a cualquier cambio en los clientes/residentes —físico, mental o emocional—que pudiera indicar una enfermedad relacionada al calor.
- Considere tener en el establecimiento una **estación de hidratación**, donde siempre estén disponibles el agua y otros líquidos para los clientes/residentes y el personal.
- Comuníquese con la **oficina local de licenciamiento** para recibir ayuda con evacuaciones u otro tipo de asistencia.

Consejos generales:

- Nunca deje solos en un automóvil estacionado a bebés, niños o personas frágiles de edad avanzada.
- Tome suficientes líquidos. No espere hasta que tenga sed.
- Use ropa ligera y suelta. Use un sombrero o una gorra y protector contra el sol cuando sea necesario.
- Tome jugo de frutas o bebidas deportivas para reemplazar sales y minerales que se pierden al sudar mucho. (Si el cliente/residente está en una dieta de bajo sodio, primero cheque con el doctor de él o ella).
- Durante las partes del día que hace más calor, mantenga al mínimo las actividades físicas y permanezca dentro, en un lugar con aire acondicionado y fuera del sol.
- Use ventiladores cuando sea necesario.
- Cuando sea apropiado, abra las ventanas y permita que el aire fresco circule.
- Use fomentos fríos, rocío, baños de regadera o en tina.
- Evite alimentos picosos y comidas pesadas—estos añaden calor al cuerpo. Coma refrigerios congelados.

Insolación o golpe de calor (*heat stroke*) y agotamiento por calor (*heat exhaustion*):

Insolación o golpe de calor—el cual ocurre cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura— puede resultar en incapacidad o muerte si no se proporciona tratamiento de emergencia. El **agotamiento por calor** ocurre cuando el cuerpo pierde una gran cantidad de agua y sales que se encuentran en el sudor.

Las señales de advertencia de la insolación o golpe de calor varían, pero pueden incluir:

- Temperatura del cuerpo extremadamente alta (arriba de 103 grados Fahrenheit, oralmente)
- Pérdida de conocimiento
- Mareos, náusea y confusión
- Piel roja, caliente y seca (no sudor)
- Pulso rápido, fuerte
- Dolor de cabeza punzante

Las señales de advertencia del agotamiento por calor varían, pero pueden incluir:

- Mucho sudor
- Calambres en los músculos
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Náusea o vómito
- Palidez, cansancio, mareo

Qué hacer: Si ve alguna de estas señales de insolación o golpe de calor o de agotamiento por calor, es posible que usted se encuentre ante una emergencia que pone en riesgo la vida de la persona y debe hacer lo siguiente:

- Haga que alguien llame al 911 mientras usted empieza a enfriar a la víctima.
- Lleve a la víctima a una área sombreada.
- Enfríe a la víctima rápidamente con un baño fresco de tina o de regadera, o usando una esponja con agua fría, hasta que la temperatura del cuerpo baje a 101-102 grados Fahrenheit oralmente.
- Si el personal de emergencia médica se tarda, llame a la sala de emergencia del hospital para que le den más instrucciones.
- No le dé a la víctima alcohol para beber.
- Otra vez obtenga asistencia médica tan pronto como sea posible.

Si los músculos de la víctima se contraen incontrolablemente a consecuencia de la insolación o golpe de calor, proteja a la víctima para que no se lastime, pero no coloque ningún objeto en su boca ni le dé ningún líquido. Si vomita, asegúrese de mantener las vías respiratorias despejadas colocando a la víctima de costado.

* * * * *

Esta información se encuentra en el sitio web de la CCLD en www.cclid.ca.gov. Incorpora información proporcionada por el Departamento Estatal de Salud Pública. Para más información, puede ir al sitio web de la OES al www.oes.ca.gov, y al sitio web del Departamento Estatal de Salud Pública al www.dhs.ca.gov or www.cdph.ca.gov.